



ידיעון התכנית

# שיא ביעוץ C.B.T

שיא ביעוץ C.B.T<sup>sm</sup> ליועצים חינוכיים  
מהמגזר החרדי והדתי  
לימודי טיפול בראייה רב-היבטית  
תכנית בשיתוף "חוי ארנפלד"



לפרטים: 054-7-100-200



[f](https://www.facebook.com/eacademic) | [office@e-academic.co.il](mailto:office@e-academic.co.il) | [www.e-academic.co.il](http://www.e-academic.co.il)

## הגישה הקוגניטיבית התנהגותית

פסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית הינה תרפיה עכשווית המאמינה שניתן ליצור שינוי באמצעות למידה, תרגול ויישום של מיומנויות חברתיות, מיומנויות שליטה עצמית, מיומנויות פתרון בעיות ופרשנויות אלטרנטיביות לעיוותים הקוגניטיביים המובילים להתנהגות בלתי מסתגלת.

גישה טיפולית זו מאמינה שלכל אדם, באשר הוא, יש כוחות בהם ניתן להשתמש כמוקד לשינוי ולהעצמת היכולות. הגישה מתמקדת בהווה ואילו העבר נבחן במטרה לחולל שינוי בהווה ובעתיד. הטיפול ממוקד מטרות ומתבסס על ידע מחקרי נצבר. הקשר הבינאישי שנוצר בין המטפל למטופל הינו מרכיב חשוב אך לא בלעדי בתהליך הטיפול.

### יתרונותיהם של כלי C.B.T בגישה פסיכו-חינוכית:

1. מתמקדת בתיאוריות ובדרכי טיפול יעילים להתמודדות עם אתגרים ועם משברים המתרחשים במעגל החיים של הילד/הנער, משפחתו ומערכת החינוך.
2. מדגישה את הסביבה הקרובה כמודל המשפיע על הפרט ואת הדמויות בסביבה כסוכני שינוי.
3. חותרת לתכנון, הערכה ובדיקת תוצאות על רקע מטרות אישיות וחברתיות.

תוכנית שיא ביעוץ C.B.T<sup>sm</sup> היא תכנית ייחודית המותאמת לפרופסיות היועצים והפסיכולוגים החינוכיים. התכנית משלבת בין צרכי אוכלוסיות היעד (ילדים, נוער, משפחות ומערכת החינוך), בדגש על הפרעות אופייניות, לבין הטיפול הקוגניטיבי התנהגותי.

מטרת התכנית היא להבין את התפיסה הפילוסופית של ה-C.B.T על כל דורותיה ולהקנות כלים יעילים להתערבויות טיפוליות: כלים המשלבים טיפול ממוקד וקצר מועד. הגישה רואה את המטופל כשותף שווה ואקטיבי בטיפול. הנושאים מתמקדים בהווה בראייה לעתיד, תוך שימוש בכלים מגוונים ובכוחות והחזקות של המטופל וסביבתו.

## תוצרים לימודיים

- תכנית הלימודים תקנה הבנה רחבה של הבסיס התיאורטי הקוגניטיבי וההתנהגותי.
- במהלך הלימודים, יינתן דגש על תרגולים רבים והתנסות חווייתית במצבים קליניים, התפתחותיים ונורמטיביים.
- לבוגרים, תהיה היכולת להתאים את הכלים הטיפוליים לבעיה הספציפית איתה מתמודד הפונה וזאת עפ"י המודלים הקוגניטיביים התנהגותיים:
- עריכת ראיון יעיל. שימוש במודל שמונת ההיבטים.
- שימוש בשיטות הערכה קוגניטיביות התנהגותיות (שאלונים, מדדים, תצפיות) והערכת תקפותן ומהימנותן.
- הבנת הבעיות המוצגות בהקשר להמשגה קוגניטיבית התנהגותית: סיכום והשוואת גישות תיאורטיות ודרכי התערבות, לצורך הבטחת ההתערבות המתאימה.
- העבודה נעשית בשיתוף פעולה עם המטופל ומערכות התמיכה שלו.
- עידוד מוטיבציה והיענות לטיפול.
- התייחסות לסוגיות אתיות ומשפטיות.

## שנה ראשונה - תשע"ח

בשנה הראשונה יילמדו התיאוריות הקוגניטיביות וההתנהגותיות בראייה עכשווית והיסטורית, תוך התנסות ותרגול יצירתי בטכניקות של תיאוריות אלו.

### טיפול קוגניטיבי התנהגותי (C.B.T) - תיאוריות, שיטות מחקר וטיפול:

- המודל הקוגניטיבי: אהרון בק
- הטיפול הרציונלי-אמוטיבי: אלברט אליס
- עקרונות הגישה ההתנהגותית- התניות וחיזוקים
- מסוגלות עצמית ולמידה חברתית
- הריאיון המוטיבציוני
- תיאוריית שני משתנים לרגש
- מודל עיבוד אינפורמציה
- תיאוריית ויסות רגשי
- שליטה עצמית
- פתרון בעיות
- המודל המאחד

### תירגול קוגניטיבי תיאורטי:

- זיהוי מחשבות אוטומטיות ומחשבות מתווכות
- זיהוי עיוותי חשיבה ואמונות יסוד
- הפרכת מחשבות, תשאול סוקרטי, שאילת שאלות
- מחשבות מתווכות ודיבור עצמי

### תרגול התנהגותי תיאורטי:

- שימוש בחיזוקים
- זיהוי גורמים מקדימים
- למידה ממודל
- חיזוק תחושת מסוגלות עצמית
- חשיפות והצפות

## שנה שניה תשע"ט

השנה השנייה תתמקד במתן כלים מעשיים להתערבויות טיפוליות על פי גישת ה-C.B.T הלימודים יעסקו במגוון בעיות שכיחות אותן פוגשים בכל המסגרות החינוכיות, החל מבעיות התפתחותיות ועד לפתולוגיות נפשיות וכן בסוגי התערבויות: טיפול אינדיבידואלי, קבוצתי, הדרכת הורים, הדרכת צוותים ועוד.

### דרכי טיפול ופרוטוקולים התנהגותיים קוגניטיביים על רצף החיים במצבי לחץ ומשבר

- הפרעות חרדה
- מיומנויות חברתיות
- פוסט טראומה
- פגיעות מיניות
- שכול

### טיפול התנהגותי קוגניטיבי: ילדים, נוער ומשפחה

- עבודה עם המשפחה - בעיות זוגיות, גבולות ותקשורת
- אקט ACT
- סכמה תרפיה
- מיינדפולנס
- דמיון מודרך
- פסיכולוגיה חיובית
- מטא קוניציה

### עבודה טיפולית עם ילדים ונוער לפי הגישה התנהגותית קוגניטיבית

- קשיים התנהגותיים
- הפרעות קשב וריכוז
- דכאון
- OCD
- דימוי גוף והפרעות אכילה
- אנקופרזיס ואאורזיס
- הדרכת הורים

## הדרכות כחלק מתכנית ההכשרה

ההדרכה הקבוצתית הינה רכיב חשוב בתהליך ההכשרה של המטפל הקוגניטיבי התנהגותי. על כן אנו מטמיעים את תהליך ההדרכה הקבוצתית במסגרת התוכנית, בתעריף מסובסד. אנו מעודדים את תלמידי התוכנית להשתלב במסגרות ההדרכה, גם מעבר למה שניתן במסגרת התכנית. על מנת לאפשר זאת, אנו מציעים הדרכות על ידי מדריכים מוסמכים ומנוסים בתעריף מוזל של 375 ₪ להדרכה קבוצתית של עד ארבעה משתתפים, ו-300 ₪ להדרכה פרטנית. קבוצות הדרכה ongoing מתקיימות גם במכון.

## חובות הלימודים

- חובת נוכחות
- הגשת תרגילים
- קריאת חומר אקדמי
- השתתפות בהדרכות - מינימום 50 שעות הדרכה קבוצתית במהלך הלימודים
- השתתפות בכנסים ובימי עיון מרוכזים
- הגשת עבודת גמר - תיאור מקרה טיפולי על פי כללי ה-single case design

## תעודת הסמכה

התעודה ניתנת מטעם מכון פסגות והמערך ללימודי חוץ של האוניברסיטה הפתוחה. תכנית הלימודים מוכרת ע"י איט"ה ועומדת בדרישות האגודה לקבלת חברות. התכנית בנויה על פי הסטנדרטים של European Association of Behavioural & Cognitive Therapies.

## על איט"ה

איט"ה נוסדה ב-1972, על ידי מטפלים התנהגותיים. בעקבות אגודות רבות בעולם הוסיפה איט"ה לשמה ולעיסוקיה את המרכיב הקוגניטיבי והפכה לאגודה הישראלית לטיפול התנהגותי קוגניטיבי. מאז שנות השבעים, פועלת איט"ה כעמותה מקצועית והיא חברה שוות זכויות ומוכרת באיגוד האירופאי לטיפול התנהגותיים קוגניטיביים

(European Association for Behavioral and Cognitive Psychotherapies)

כמו לכל האגודות המקצועיות, הקבלה היא על בסיס אישי ונדרשת השלמה של 49 שעות הדרכה נוספות מתוכן לפחות 25 שעות הדרכה אינדיבידואלית.  
קריטריונים לחברות באיט"ה ופרטים נוספים - ניתן למצוא באתר של אגודת איט"ה

## פרופיל אקדמי של מכון פסגות

מכון מפסגות הוקם במרכז תל אביב, בשנת 1989, ע"י קבוצת אנשי מקצוע מתחום בריאות הנפש, ששמו להם כמטרה לקדם, לפתח וליישם שיטות טיפול יעילות.

מאז שנות ה-90, המכון יזם הכשרות פרטניות בתחום הטיפול הקוגניטיבי התנהגותי, עבור מטפלי המכון. בשנת 2002 פתח המכון יחד עם מכון מגיד (מיסודה של האוניברסיטה העברית) את שלוחת ת"א ללימודי תעודה "בפסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית". צוות המכון הגה ופיתח את תכנית הלימוד, שימש כמנהלה האקדמי ולימד בשני מחזורים.

בין השנים 2004-2009, חבר צוות המכון לשלוחת אוניברסיטת דרבי בישראל, היה אחראי על ניהולה האקדמי ונמנה על סגל ההוראה בתכנית ללימודי מוסמך (MA) "בפסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית". לאחר סגירת השלוחה פיתח צוות המכון את ביה"ס לפסיכותרפיה קוגניטיבית התנהגותית.

החל משנה"ל תשע"ד פועל ביה"ס של המכון בשת"פ עם המחלקה לחינוך ופסיכולוגיה של היחידה ללימודי חוץ, האוניברסיטה הפתוחה.

בביה"ס פועלות ארבע תוכניות: סי.בי.עו"ס - עובדים סוציאלים, סי.בי.ארטס - המשלבת בין הגישה הקוגניטיבית התנהגותית לתחום הטיפול באמנויות. שיא בייעוץ - לפסיכולוגים ויועצים חינוכיים וסי.בי.טי יצרת למטפלים העובדים עם ילדים ומבקשים לשלב בעבודתם כלים יצרתיים.

לימודי התכנית מוכרים לגמול השתלמות לגמול אישי לעובדי הוראה ולשנת שבתון.  
התכנית מוכרת ע"י איט"ה (האגודה הישראלית לטיפול התנהגותי קוגניטיבי).

## השתלמויות חוץ

לאורך השנים, צוות המכון מעביר השתלמויות מרוכזות וקורסים שנתיים לשירותים טיפוליים בתוך ארגונים ולפי צרכיהם.

## הוצאה לאור

צוות המכון הבכיר עוסק בכתיבה, תרגום ועריכה מדעית של ספרות מקצועית רלוונטית:

- **"מפחידים את הפחד"** - מאת ד"ר ניר עישר ועפרה מירון-ליכטר, בעריכת הרב פרידמן (גרסה כשרה למגזר החרדי).
- **"להפחיד את הפחד"** - מאת ד"ר ניר עישר ועפרה מירון-ליכטר, לטיפול עצמי בחרדה.
- תרגום ספרו הקלאסי של פרופ' אהרון בק, **"הפרעות חרדה ובעת"**.
- תרגום **"בוחרים להרגיש טוב"**, מאת ד"ר ברנס - ספר רב מכר בארה"ב ובישראל, לטיפול עצמי בדיכאון.
- **"דיכאון - בעיה עם פיתרון"** - מאת ד"ר עישר ומרב ברקבי-שני
- **"בוחרים להצליח בבחינות"** - מאת ד"ר עישר ועפרה מירון-ליכטר
- **"קלטת לשליטה עצמית בחרדה"** - מאת ד"ר עישר, עפ"י שיטת ג'קובסון